

Morcela saudado como um "superalimento"

Pode ser um grampo de pequenos-almoços gordurosos, mas a salsicha de sangue humilde é surpreendentemente bom para você



Morcela ... um pouco do que você gosta? Foto: Alamy
Adam Boulton

Por Adam Boulton

12:01 GMT 06 de janeiro de 2016

Fry-up fãs têm algo para festejar em 2016 - o pudim preto humilde agora está sendo saudado como um "superalimento" graças aos seus benefícios nutricionais.

Escrevendo para o Daily Mail, o jornalista Victor Anucyia elaborou uma lista de 16 alimentos que ela prediz será "enorme" em 2016, incluindo feijão preto, algas, óleo de abacate - e pequeno-almoço grampo morcela.

- Por que a morcela humilde foi retirado da lista negra de pequeno-almoço.

"Carregado com proteínas, potássio, cálcio e magnésio, bem como sendo praticamente carb livre, espera-se a voar das prateleiras", escreve ela.

"É também rico em ferro e zinco -. Dois minerais frequentemente ausente de dietas modernas O ferro é necessário para fazer células sanguíneas saudáveis e prevenir a anemia."



BBC LancashireBBCLancashire

É morcela um superalimento!?

Aparentemente, ele poderia ser porque ele é cheio de proteínas, ferro, cálcio e zinco
06:09 - 06 de janeiro de 2016

Darren Beale de MuscleFood.com disse:

"2015 viu uma alimentação saudável alcançar um novo nível e este ano prevemos esta tendência só vai ficar maior.

"Tem sido interessante notar como as pessoas estão mudando seus hábitos em função das novas palavras de zumbido em comer limpo.

"Alguns dos alimentos têm vindo a subir por um tempo como o óleo de abacate e raiz de maca, mas outros, como os cogumelos e morcela ter sido uma total surpresa para nós.

"É ótimo ter esta nova pesquisa disponíveis para descobrir as qualidades ocultas em alimentos e não podemos esperar para ver como estas novas tendências decolar."

Pelo menos um açougueiro afirma ter visto um boom nas vendas.

Lorna Maclellan, diretor da loja de Charles Macleod Butchers 'de Stornoway, disse à Gazeta Stornoway:

"Tivemos um aumento no número de pessoas que ordenam seus pudins preto direta, janeiro é normalmente calma, mas tivemos 100 pedidos com mais próximos em todos o tempo."

A loja tem visto um aumento no interesse pelo produto desde morcela de Stornoway foi agraciado com Indicação Geográfica Protegida em 2013.

Lorna acrescentou:

"Tem sido um grampo na mesa da cozinha durante todo o Hebrides por muitos anos, agora é bom ver os seus benefícios sendo reconhecido."



Sete maneiras de desfrutar de morcela Ian Walters @ Wallaz666
coppersgosforthGeordiebanger Morcela, bacon e salsichas.

Tudo se foi agora.

Tea adiada até cerca de 6 agora.



O peixe é afishisthedish Dish
Perfeito para um lauto pequeno-almoço amanhã - Smoked Haddock Morcela em rabanada
<http://ow.ly/WarR7>



Tamsin Brooke-Smithtamsinloves
Achou melhor optar pela opção de salada @ numberfourSY1 hoje .. morcela, bacon, batata e ovo cozido.
Exuberante.



Bill e Thomas cãoBillinsoton
favorito, arroz de Tom com fígado de porco e morcela ...



Craig DouganChiswickCraig

Como você Escocês e ovo, envolvê-la em carne, frite-lo, assim como você Scotch um ovo Scotch?
Torná-lo fora do pudim preto!
Poplar, Londres, Reino Unido



MacSween HaggisMacSweenHaggis
Nosso chocolate e pimentões giros morcela fazer uma grande adição a um partido platter
#NewYear.

<http://www.telegraph.co.uk/news/health/12084725/Black-pudding-hailed-as-a-superfood.html>

São Paulo, SP, 29 Fevereiro de 2016

Mkmouse